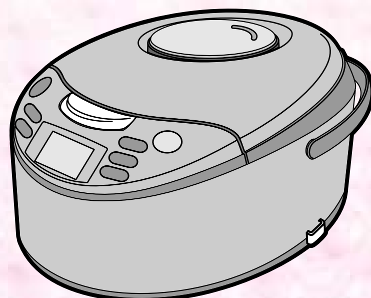
MITSUBISHI

三菱IHジャー炊飯器（家庭用）

取扱説明書
メニュー集

形名
（1.0Lタイプ）
NJ-GM10
（1.8Lタイプ）
NJ-GM18







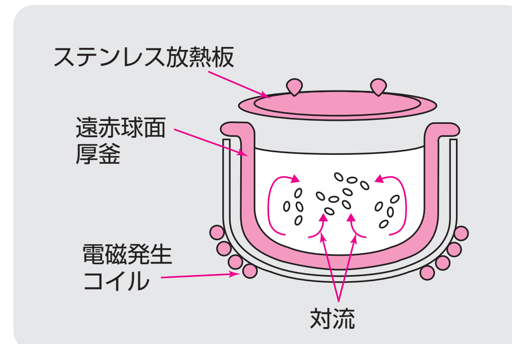


●ご使用の前に、この取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にお使いください。
●保証書は「お買上げ日・販売店名」などの記入を確かめて、販売店からお受取りください。
●取扱説明書と保証書（別添付）は大切に保存してください。

加熱のしくみと特長

電磁加熱（IH）と、遠赤球面厚釜でおいしく炊きあげ

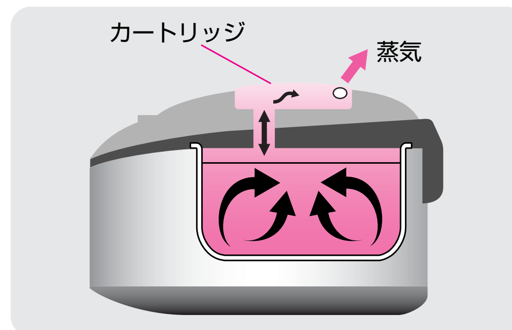
- 磁力線により発生するうず電流で、内なべ自体が発熱し、ご飯をつつみ込むようにして炊きあげます。
- 内なべは、ステンレスとアルミニウムの二層構造で、均一に熱を伝えます。
- 内なべの内側には、遠赤コートが施してあり、米のしんからふっくら炊きあげます。
- IHと「ステンレス放熱板」からの全面加熱でご飯をふっくら炊きあげます。



大沸騰炊き

おいしさのためには、沸騰しても火を弱めない

- 沸騰しても吹きこぼさない蒸気口（カートリッジ）と新制御により、強火を維持して“うまみの素”を引き出し、一粒一粒をシャキッと、さらにおいしいご飯に炊きあげます。



外して洗えるステンレス放熱板

耐久性に優れ、お手入れかんたん

- 放熱板は、パッキンごとはずして丸洗いできます。
- 放熱板がステンレスだから、酸、アルカリに強く、耐食性、耐久性に優れています。

もくじ

安全のために必ずお守りください

■誤った取扱いをしたときに生じる危険とその程度を、次の表示で区分して説明しています。

⚠警告	誤った取扱いをしたときに、死亡や重傷などに結びつく可能性があるもの
⚠注意	誤った取扱いをしたときに、傷害または家屋・家財などの損害に結びつくもの

■図記号の意味は次のとおりです。

禁止	接触禁止	指示にしたがう	電源プラグを抜く
分解禁止	水ぬれ禁止	ぬれ手禁止	

（本体表示）感電注意

⚠警告

分解・修理・改造はしない
［分解禁止］
感電・発火・けがの原因。
＊修理は、お買上げの販売店または「三菱電機修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

ぬれた手で、電源プラグの抜き差しはしない
［ぬれ手禁止］
感電の原因。

水につけたり、水をかけたりしない
［水ぬれ禁止］
感電・ショートの原因。

吸・排気口やすき間にピン・針金・金属物など、異物を入れない
［禁止］
感電・けがの原因。

お子さまだけで使わせない 幼児の手の届くところで使わない
［禁止］
やけど・感電・けがの原因。

炊飯中は絶対にふたを開けない
［禁止］
やけどの原因。

電源は交流100Vで定格15A以上のコンセントを単独で使う
［コンセントの単独使用］
他の器具と併用したり、机や家具のコンセント、延長コードを使うと異常発熱して、発火・火災の原因。

電源プラグの刃および刃の取付面のほこりをとる
［ほこりをとる］
ほこりが付着していると、火災の原因。

電源プラグは根元まで確実に差込む
［根元まで差込む］
差込みが不完全なとき、感電・発熱による火災の原因。

傷んだ電源コード・プラグや差込みのゆるいコンセントは使わない
［禁止］
感電・ショート・発火の原因。

電源コードを傷つけない
［禁止］
重い物をのせたり、無理に曲げたり、束ねたり、引っ張ったり、加工したりすると、破損して感電・発火の原因。

蒸気口やその付近に手などを近づけない 蒸気にも触れない 特に乳幼児には注意する
［接触禁止］
やけどの原因。

⚠注意

次の場所では使わない
［禁止］

- 不安定な場所や熱に弱い敷物の上
  火災の原因。
- 水のかかるところや、火気の近く
  感電・漏電の原因。
- 壁や家具の近く
  変色・変形の原因。
- 吸・排気口をふさぐような所
  （壁などから20cm以内、紙・布・ふきん・じゅうたんの上など）
  変色・変形・故障の原因。
- 直射日光のあたる所
  変色・変形の原因。

＊キッチン用収納棚などを使うときは、中に蒸気がこもらないようにしてください。

専用の内なべ以外は使わない
［禁止］
過熱・異常動作の原因。

電源コードを巻き取るときは電源プラグを持つ
［電源プラグを持つ］
電源プラグがあたってけがすることを防ぐため。

電源プラグを持って抜く
［電源プラグを持つ］
電源コードを持って引き抜くと、感電・ショート・発火の原因。

心臓用ペースメーカーをお使いの方は、本製品の使用にあたって医師とよく相談する
［医師と相談］
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため。

お手入れは本体が冷めてから行う
［本体を冷ます］
やけどを防ぐため。

使用時以外は、電源プラグを抜く
［電源プラグを抜く］
絶縁劣化による感電・漏電火災を防ぐため。

製品を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない
［禁止］
ふたが開いて、やけど・けがの原因。

使用中、使用直後は、高温部に手を触れない カートリッジ、内なべなど
［接触禁止］
やけどの原因。

お願い

磁気・電波に弱い物を近づけない 4m以上はなし、ブレーカーの違うコンセントにかえる
・磁気カード（キャッシュカード、定期券など）
・磁気テープ（カセットテープなど）
・無線機器（テレビ、ラジオ、電話など）
記憶が消えたり、雑音・異常動作 の原因。

異物・米粒や水滴をつけたまま使わない

故障・うまく炊けない原因。

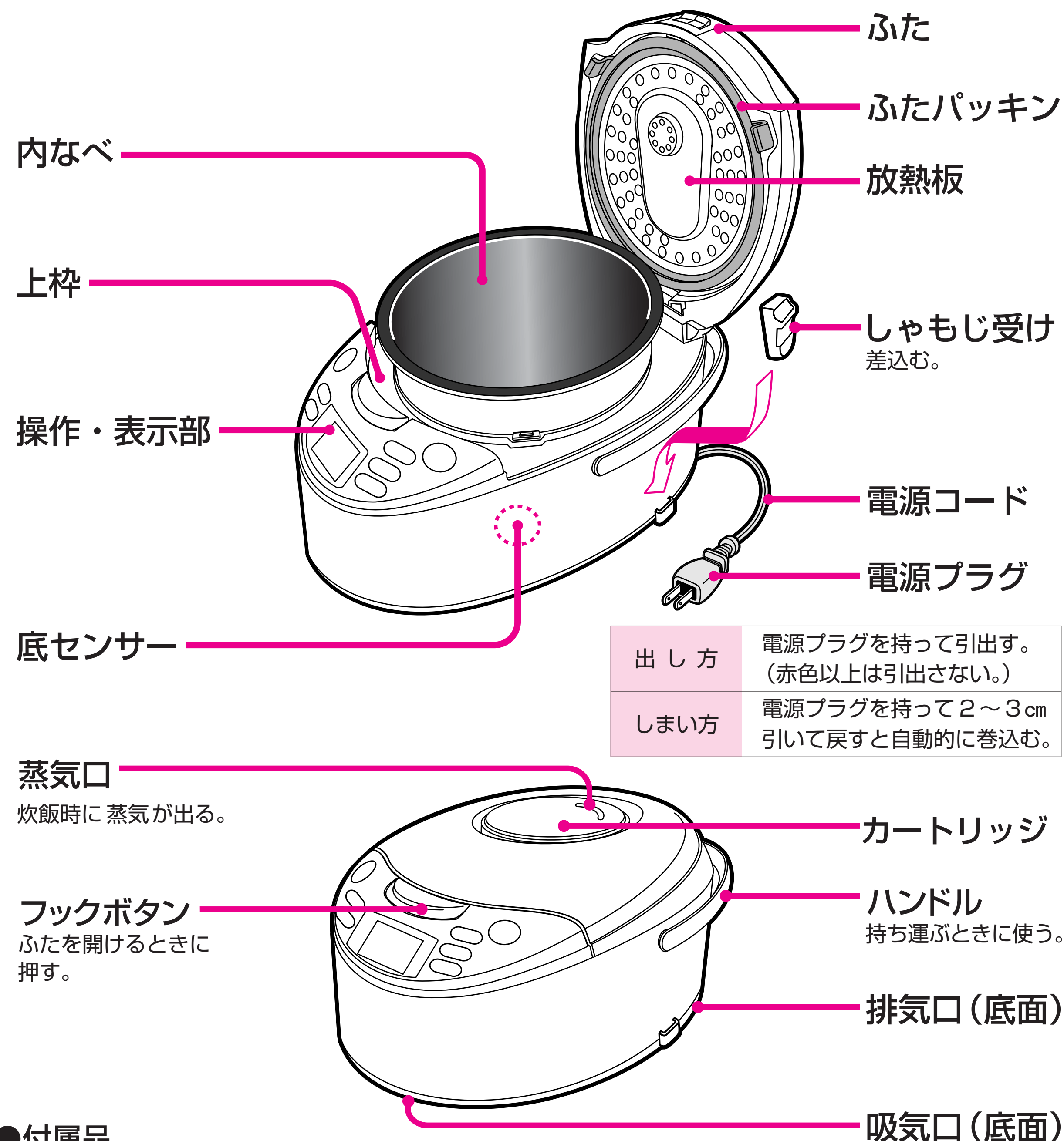
蒸気口をふきんなどでふさがない
変形・変色・故障の原因。

炊飯・保温以外には使わない
故障の原因。

ご使用の前に

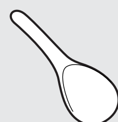
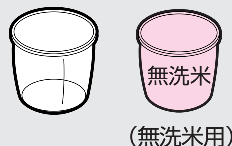
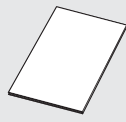
各部のなまえ

本　体



出し方	電源プラグを持って引出す。（赤色以上は引出さない。）
しまい方	電源プラグを持って２～３㎝引いて戻すと自動的に巻込む。

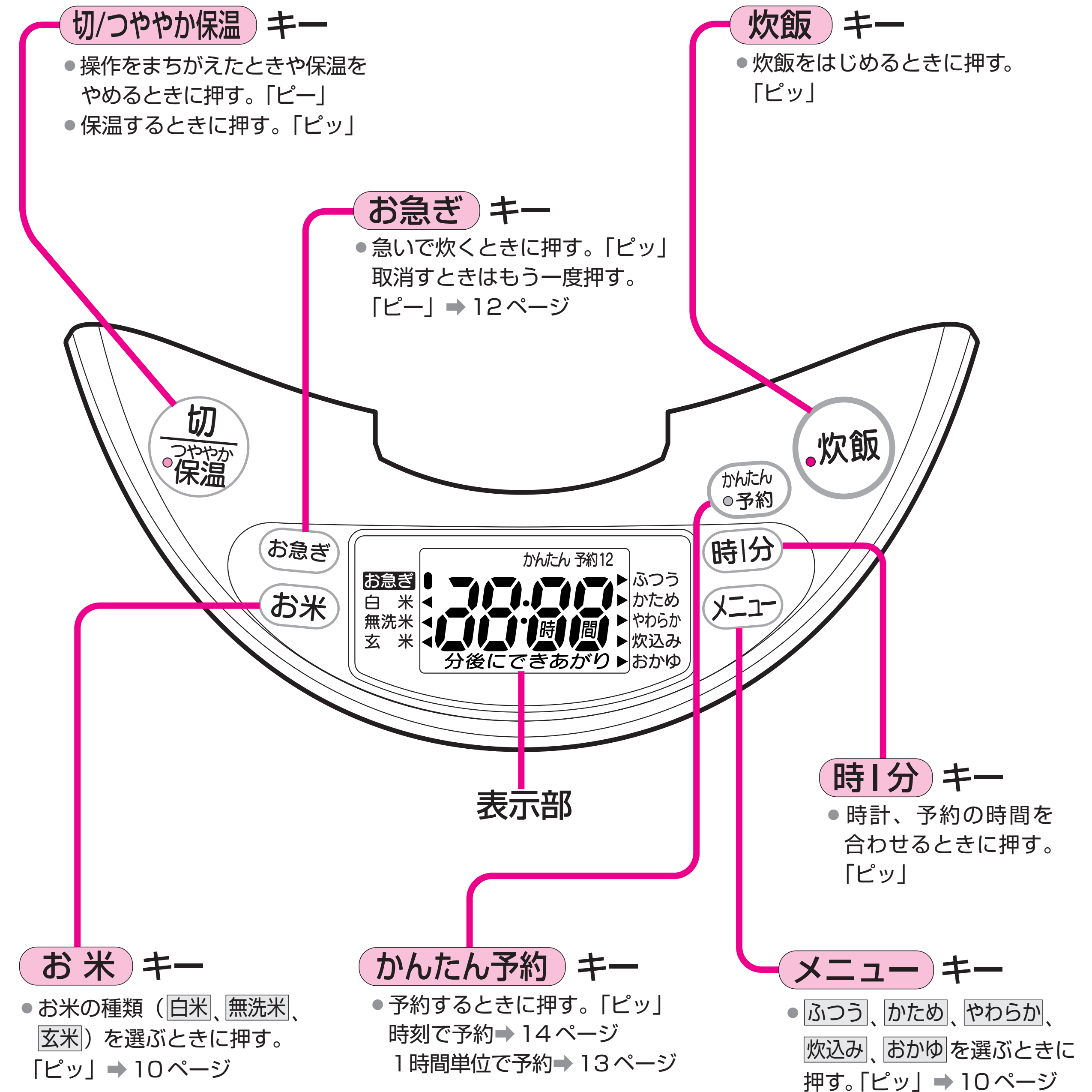
●付属品

●しゃもじ:1コ	●計量カップ:2コ	●しゃもじ受け:1コ	●取扱説明書（本書）:1部
	 （無洗米用）		

操作・表示部

※キーは音がするまで確実に押してください。
※予約・炊飯・保温中は、切/つやや か保温を押してから操作してください。

凸マーク付	
●	炊飯 キー
▬	切/つややか保温 キー



ご飯の炊きかた

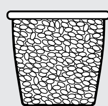
準 備

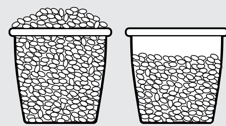
1 お米をはかってとぐ

1 お米をはかる

（発芽玄米は、白米２合に対し、発芽玄米１合の割合がおすすめです。）

- 付属の計量カップすりきり１杯で、約 180mL＝約 150g。(約１合)
- 無洗米は無洗米用計量カップを使う。（１杯約 170mL＝約 147g）





（うまく炊けない原因）

2 お米をとぐ

（無洗米はこげやすいため、軽くすすぐことをおすすめします。）

内なべでお米がとげる



たっぷりの水でさっとかき混ぜ、水を素早く捨てる。

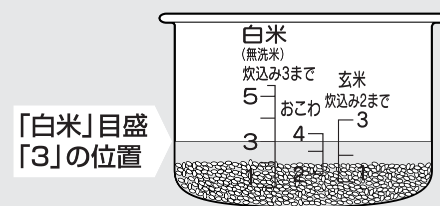


「とぐ➡水で流す」を数回くり返し、水がきれいになるまで手早く洗う。

- 充分に洗米する。（不充分なときは、におい･変色・こげの原因）

2 水加減をして内なべを本体に入れる

例：３カップの「白米」を炊くとき



米を水平にならす

＊ おかゆ 、 すし の目盛は反対側にあります。

- メニュー、カップ数に合った水位目盛で水加減をする。➡ 12ページ

（水位目盛はめやすです。お米の種類、お好みに合わせて水の量を加減（半目盛以内）してください。）

米の種類	水加減のめやす
軟質米・胚芽米	目盛どおり
新米	目盛より少なめ
古米・硬質米	目盛より少し多め

※水加減を少し多めで炊飯する場合は、 メニュー で やわらか を選んでください。

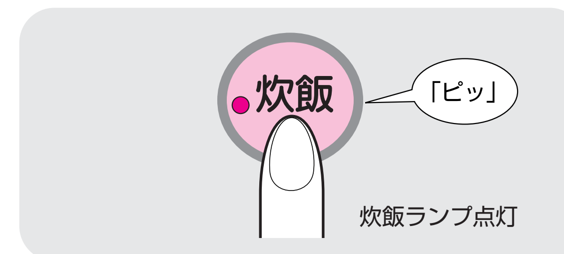


放熱板、カートリッジをつけ忘れない
（つけ忘れるとふきこぼれてやけどの原因）
放熱板をつけないとふたが閉まらない

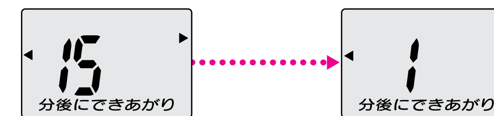
- 放熱板や内なべ外側の水分や汚れ、また米粒はきれいにふきとる。
- お湯（50℃以上）やアルカリ水の pH9 以上での炊飯はしない。（べちゃつき・黄変の原因）

炊 飯

3 電源プラグを差込み炊飯する



- むらしに入ると、表示部はできあがりまでを１分刻みで表示



- お米の種類、メニューに合った炊きかたを選ぶ。
- キーの操作は各ページを参照する。

お米	10～11ページ
メニュー	10～11ページ
お急ぎ	12ページ
かんたん予約	13～15ページ

■お知らせ■

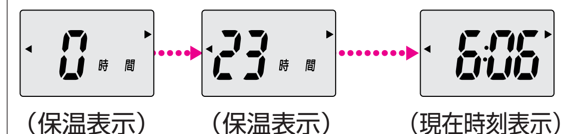
- 電源プラグを差込んだときに､「パチッ」と火花がでることがありますが、これは IH 特有のものでで異常ではありません。➡ 21ページ
- 炊飯が始まると「ブーン」という音がしますが、内部の熱を外に逃がすためのファンの音で、故障ではありません。
- 炊飯・保温中の「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH 特有の通電音によるもので、故障ではありません。

炊きあがり➡保温

4 ブザーが鳴ったらご飯をほぐす



- 保温に入ると、表示部は保温経過時間を１時間単位で 24 時間まで表示（１時間未満は「０時間」を表示）
- 24 時間を過ぎると、現在時刻を表示

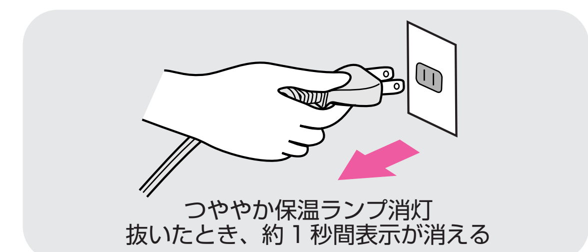


- 炊きあがると「ピー」音が５回鳴る。
- 約 15 分以内にほぐして余分な水分を逃がす。（そのままにしておくと、べちゃつきの原因）
- 上枠につゆが落ちることがあるのでふきとる。
- 炊飯・保温中は、カートリッジなどの高温部に手を触れない。（やけどの原因）
- 保温について➡ 16 ページ

■お知らせ■

保温中は、放熱板につゆが付着する場合があります。ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。

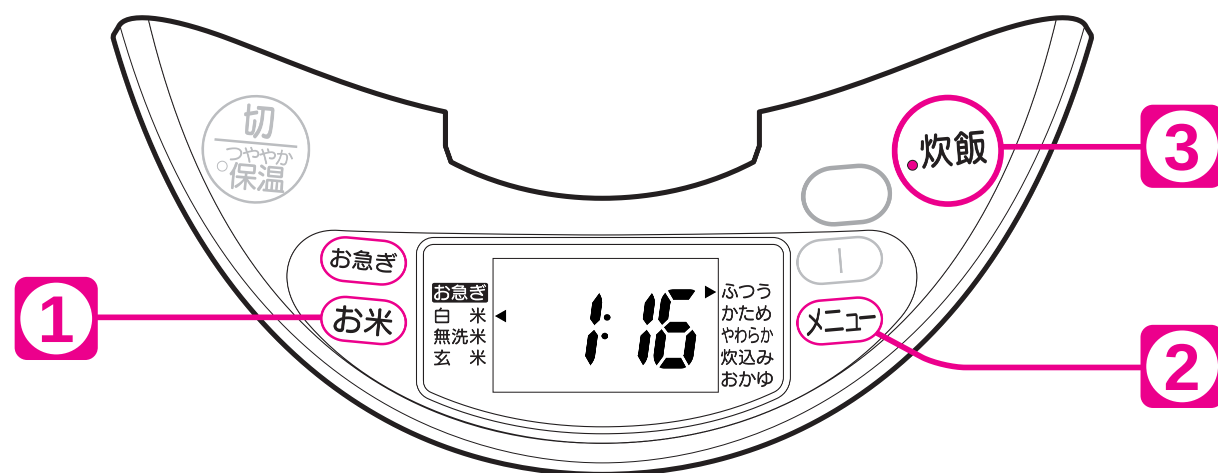
5 使用後は 切/つややか保温 を押し、電源プラグを抜く



つややか保温ランプ消灯
抜いたとき、約１秒間表示が消える

使いかた

炊きかたを選ぶ

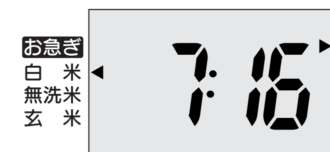


■お知らせ■
お買上げ時は「お米 は 白米、メニュー は ふつう」が設定されています。
この設定で炊くときは、炊飯 を押すだけで炊くことができます。

1 お米 を選ぶ

➡11ページ参照





- 押すごとに◀マークが

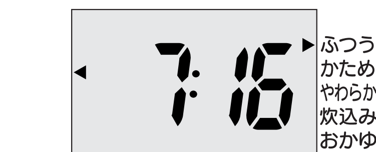
白米 → 無洗米 → 玄米

にかわるので、お米の種類を選ぶ。
（白米 に戻ると「ピピッ」と鳴る。）
- 玄米 は、メニュー が ふつう、炊込み、おかゆ のとき選べる。
- 一度設定すると、その設定を記憶する。

2 メニュー を選ぶ

➡11ページ参照



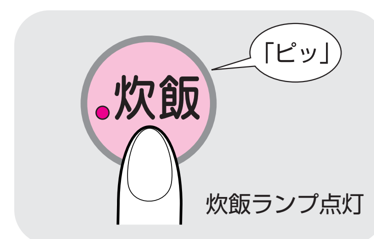


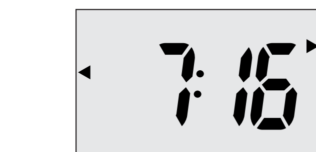
- 押すごとに▶マークが

ふつう → かため → やわらか → 炊込み → おかゆ

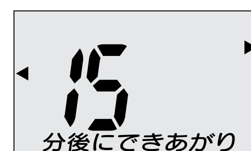
にかわるので、お好みにセットする。
（ふつう に戻ると「ピピッ」と鳴る。）
- お米 が 玄米 のとき、メニュー の かため、やわらか は選べない。
- ふつう、かため、やわらか は一度設定すると、その設定を記憶する。

3 炊飯 を押す





- むらしに入ると、表示部はできあがりまでの時間を表示。



お米 キーの選択

白米	洗米して炊く米（白米）・胚芽米・もち米・５分づきより白米に近い米などのとき。
無洗米	洗わずに炊ける米のとき。 ●計量カップは無洗米用計量カップを使う。 ●炊く前に底から軽くかき混ぜる。（こげやすいため）
玄米	玄米・５分づきより玄米に近い米のとき。 ● 1.0L タイプは３カップ、1.8L タイプは６カップまで。 ●米をとぐときは、軽く洗い、あまり強くとがない。 ●圧力なべとは炊飯原理がちがうため、味や炊きあがり状態が異なる。 ●炊きあがったら 切/つややか保温 を押して保温をやめる。 ●保温はしない。（におい・変色の原因）

メニュー キーの選択（水位目盛の設定のしかた）

白米・無洗米
水位目盛 白米　メニュー ふつう かため やわらか

玄米
水位目盛 玄米　メニュー ふつう

発芽玄米
水位目盛 白米　メニュー やわらか

胚芽米
水位目盛 白米　メニュー ふつう

- 米をとぐときは、胚芽がとれてしまうのであまり強くとがない。
- 保温はしない。
（におい・パサつきの原因）

すし
水位目盛 すし　メニュー ふつう

おかゆ
水位目盛 おかゆ　メニュー おかゆ

- 1.0L タイプは１カップ、1.8L タイプは 1.5 カップまでとする。
- おかゆ 以外のメニューで炊かない。
（ふきこぼれの原因）
- 保温はしない。（のり状になる。）
（炊きあがったら 切/つややか保温 を押して、保温をやめる。）

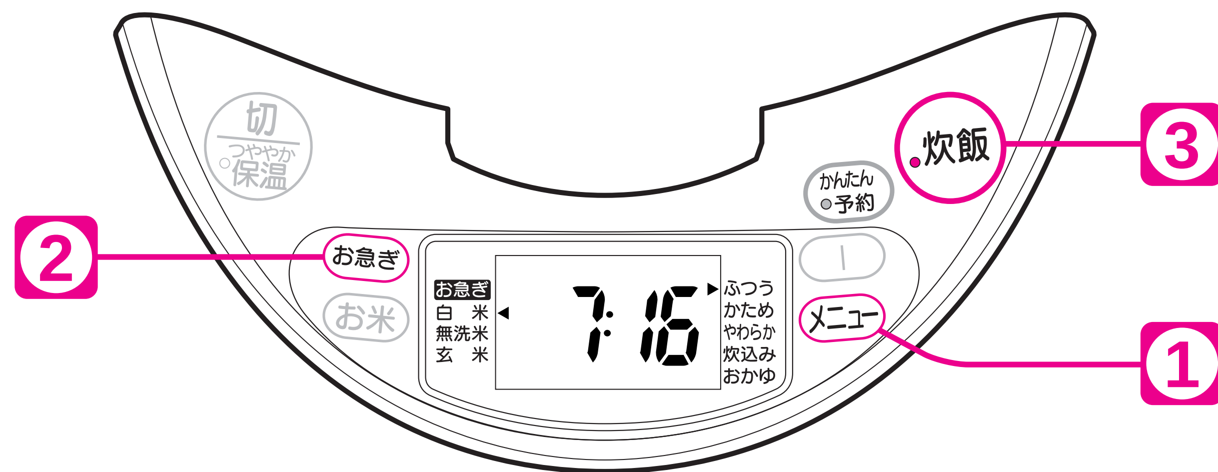
炊込み
水位目盛 白米 / 玄米　メニュー 炊込み

おこわ
水位目盛 おこわ　メニュー ふつう

- 1.0L タイプは「炊込み」は３カップ（玄米 は２カップ）、「おこわ」は４カップまでとする。
- 1.8L タイプは「炊込み」「おこわ」ともに６カップ（玄米 は４カップ）までとする。
- 具は、米の上にのせる。
（具と米をかき混ぜたり、具の量が多いと上手に炊けない場合がある。）
- 予約はしない。
（炊込み は設定できない。具がいたむ原因）
- 保温はしない。（におい・変色の原因）
（炊きあがったら 切/つややか保温 を押して、保温をやめる。）

使いかた

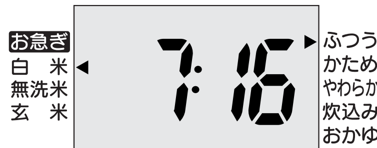
急いで炊く



1 メニューなどを選ぶ

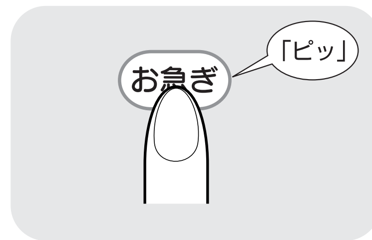
➡10ページ 1～2

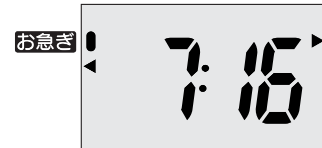




- お好みのメニューなどをセットする。
 （炊込みのとき、お急ぎは受付けない。）

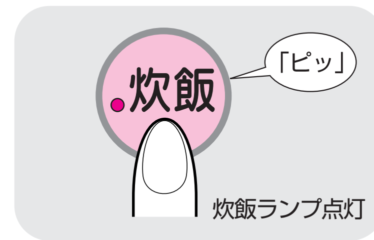
2 お急ぎを押す

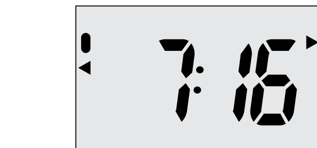




- 押すごとに▮マークが「表示あり」←→「表示なし」（設定）（解除）をくり返す。

3 炊飯を押す





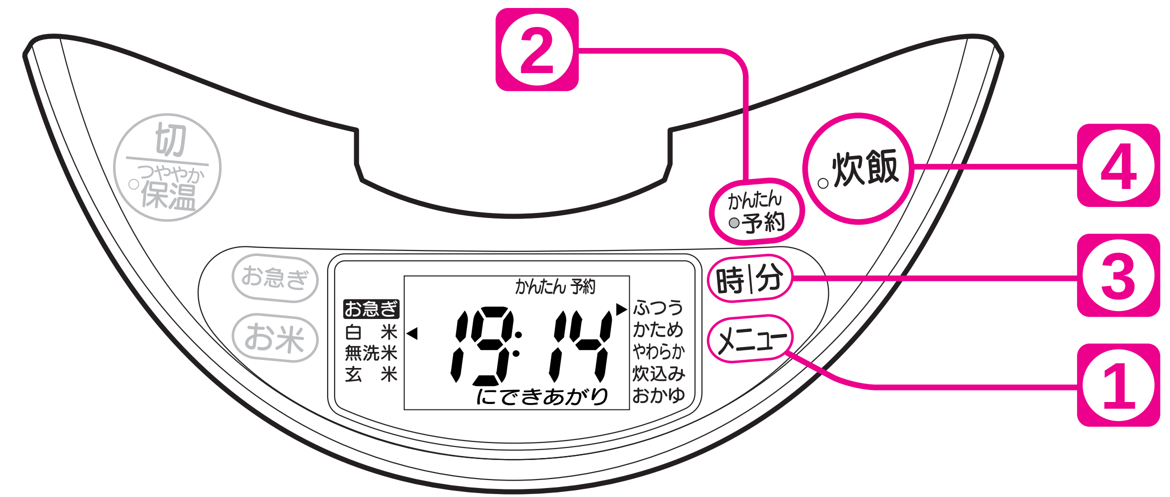
- むらしに入ると、表示部は炊きあがりまでの時間を表示。



お急ぎ

- 通常より約10分早く炊きあがる。
- 炊込みは選べない。
- 少しかために炊きあがる。
- 炊飯容量は、仕様（裏表紙）参照。
- 予約炊飯のときは使えない。

「1時間単位」で予約して炊く

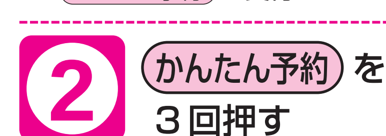


例：３時間後に食べたいとき

1 メニューなどを選ぶ

➡10ページ 1～2

（炊込みのとき、かんたん予約は受付けない。）



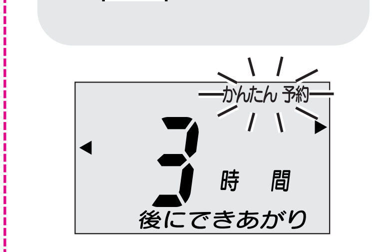
2 かんたん予約を３回押す





3 時を押してお好みの時間に合わせる





- 押すごとに、1～12時間にかわる。
 （1時間に戻ると「ピピッ」と鳴る。）

4 炊飯を押す



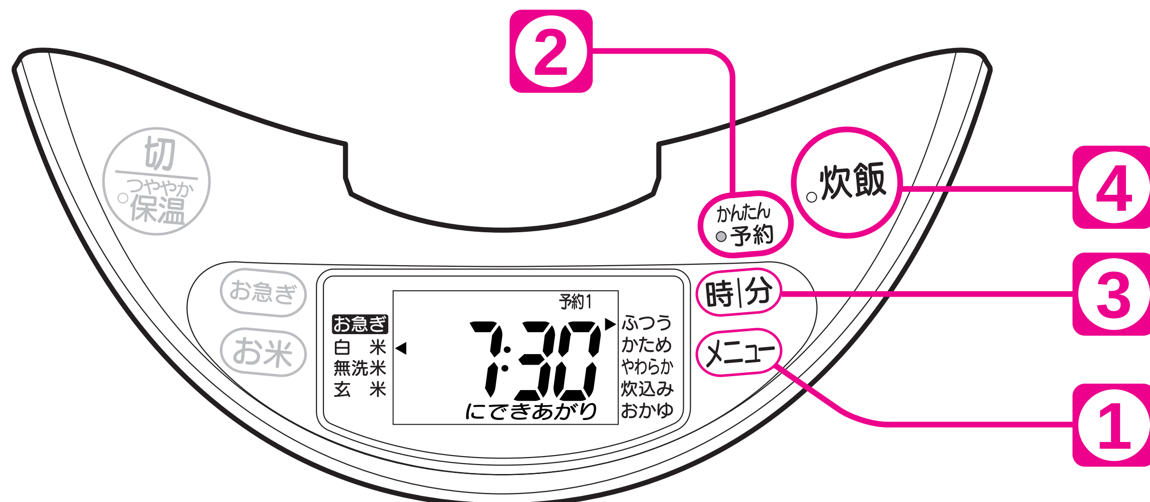


- できあがり時刻が表示される。

かんたん予約

- 1～12時間（1時間単位）後に炊きあがるように予約ができる。（ただし、玄米は2～12時間後）
- 炊込み、おこわなど具や調味料の入るものでは使わない。
 （調味料の沈澱や具のいたみなどでうまく炊けない原因）
- 予約中は、現在時刻を表示しない。
- 予約時間の変更・取消をするときは、切/つややか保温を押す。

「食べたい時刻」を予約して炊く

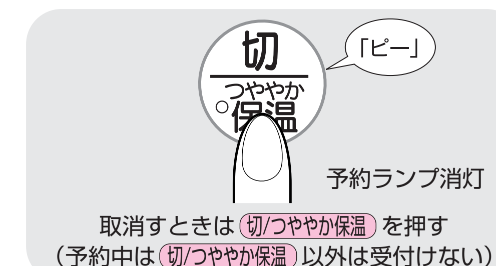


予約

- 炊きあがりの時刻を予約して炊く。
  (表示は24時間制。昼の12時は12:00、夜の12時は0:00を表示。)
- 2通りの予約時刻を記憶する。
- 予約を一度セットすると、次回も予約した時刻を記憶している。
  (予約1または予約2を選んだ後、炊飯を押すだけで予約炊飯できる。)
- 玄米は2時間、その他は1時間に満たない時間を予約したときは、すぐに炊飯をはじめる。
  (炊飯時間が長いため)
- 現在時刻は正しくセットする。ずれていると、予約した時刻に炊きあがらない。➡17ページ
- 夏場の予約は12時間以内にする。
  (長時間ひたすと水が腐敗しやすく、においが出る原因)
- 炊込み、おこわなど具や調味料の入るものでは使わない。
  (調味料の沈澱や具のいたみなどでうまく炊けない原因)
- 予約中は、現在時刻を表示しない。

予約時刻を変えたいとき

切/つややか保温を押して、14ページ 1 からやり直す



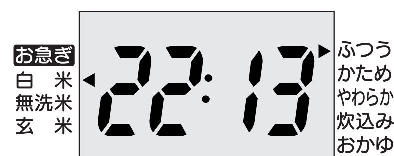
取消すときは切/つややか保温を押す
(予約中は切/つややか保温以外は受付けない)

例：午前7：30に食べたいとき

1 現在時刻が正しいか確認して、メニューなどを選ぶ

(時計の合わせかた➡17ページ参照)





- お好みのメニューなどをセットする。
  ➡10ページ 1～2
  (炊込みのとき、かんたん予約は受付けない。)

2 かんたん予約を押して、予約1または予約2を選ぶ

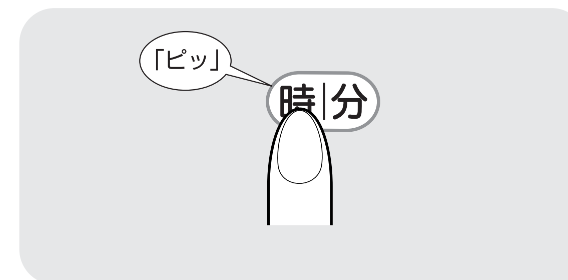


予約ランプ点灯
炊飯ランプ点滅



- 押すごとに予約1→予約2→かんたん予約にかわる。
  (予約1に戻ると「ピピッ」と鳴る。)
- あらかじめ予約1は6:00、予約2は18:00がセットされている。
- かんたん予約➡13ページ

3 時や分を押して食べたい時刻に合わせる





- 時は押すごとに1時間進み、分は押すごとに10分進む。
  (0に戻ると「ピピッ」と鳴る。)
- 押し続けると早送りする。

4 炊飯を押す



炊飯ランプ消灯
(予約完了)



使いかた

炊きあがりまでの時間のめやす

	白　米	無洗米	玄　米
ふ　つ　う	約46～54分	約45～53分	約93～100分
か　た　め	約42～53分	約41～51分	
や　わ　ら　か	約48～55分	約47～54分	
炊　込　み	約46～56分	約50～54分	約105～110分
お　か　ゆ	約56～62分	約55～61分	約119～122分
す　し	約46～54分	約44～53分	
お　こ　わ	約42～48分		

- 電圧100V、室温20℃、水温18℃、水加減は標準水位の場合。
- 米や具の種類、量、季節、室温、水温、水加減、電圧などにより多少変わります。
- お急ぎ では、約10分短くなります。（炊込み は選べない。）

保温について

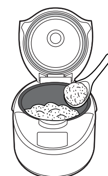
- **保温は24時間以内にする。**
  （黄変・におい・パサつきの原因）
- **少量のご飯は中央にまとめる。**
  （少量は長時間保温するとパサついたりふやける場合がある）
- **保温経過時間を1時間単位で24時間まで表示（1時間未満は0時間を表示）し、過ぎると現在時刻表示になる。**
  （保温は続けている）
- **ご飯を入れたまま保温を切らない。**
  （温度が下がり、つゆ・べとつき・においの原因）
- **ふたはきちんと閉める。**
  （乾燥・変色・においの原因）
- **保温中に現在時刻を表示したいときは、一度保温を切ってから、再度保温する。**
  （保温経過時間は表示しない）

〈次の保温はしない〉

- 白米以外（炊込み、おこわ、おかゆ等）や、みそ汁、カレーなど汁もの
- 24時間以上



- 冷えたご飯
- ご飯のつぎたし
- よくとがないで炊いたご飯
- しゃもじを入れたまま



時計の合わせかた

- 時計は室温の変化により、多少ずれることがあります。
- 予約・炊飯・保温中は現在時刻の変更はできません。
- 24時間表示の時計です。（昼の12時は12：00、夜の12時は0：00）

例：19:10（午後7:10）を19:12（午後7:12）に合わせるとき

1 電源プラグを差込む

2 時 を2回押す

「ピッ」「ピピッ」 時｜分

時刻表示が点滅

19:10

- 点滅すると時計の合わせができる。（分 を2回押しても設定できる。）

3 時 や 分 を押して時刻を合わせる

「ピッ」 時｜分

時刻表示が点灯

19:12

- 押し続けると早送りする。（0に戻ると「ピピッ」と鳴る。）
- 時刻を合わせたらセット完了。

内蔵の専用電池について（消耗部品です）

電源プラグを抜いても時計を動かすために、内蔵電池を取付けています。

- **寿命は約4～5年（使用条件により異なります。）**
- **電池が消耗してくると**
  電源プラグを抜いたときに、時計表示や予約などの記憶が消えます。電源プラグを差込めば、炊飯・保温はできますし、毎回、現在時刻を合わせれば予約もできます。
- **電池の交換は**
  電池は電気部品に固定されているので、交換はお買上げの販売店にご依頼ください。（有料）

停電したとき（電源プラグを抜いたときも同じです）

炊飯中
- 復帰後、炊飯を続けます。

予約中
- 復帰後、予約どおりに炊きあがります。

（停電時間が長いと、うまく炊けないことがあります。）

保温中
- 復帰後、保温を続けます。
  （長時間の停電でご飯が冷めてしまったら、自動的に保温をやめます。）

お手入れ …毎回行う…

お願い 次のものは使わない 傷・腐食・変色・ヒビの原因
- 台所用中性洗剤以外の洗剤
- ベンジン、漂白剤、みがき粉、シンナー、アルコール
- スチールタワシ、スポンジのナイロン面、ナイロンネット付きスポンジ

本体の丸洗いはしない（故障の原因）

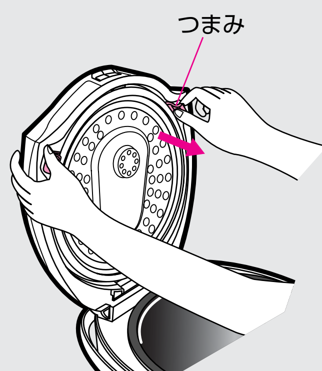
電源プラグを抜いて、本体が冷めてから始めてください。

放熱板

台所用中性洗剤とスポンジで洗い、よく水洗いする

■はずしかた

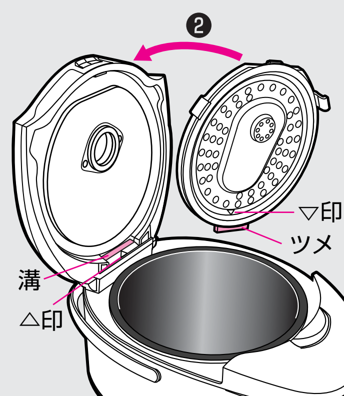
片手でふたを押さえ、片手でつまみを真っすぐ手前に引く。



■取付けかた

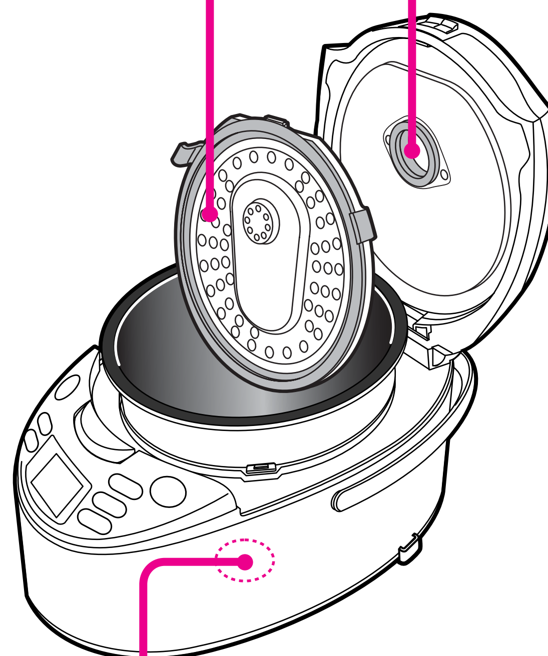
❶放熱板の▽印と本体の△印を合わせるように、溝にツメを差込む。

❷上側をカチッと音がするまで押し込む。



蒸気口

放熱板、カートリッジをはずした後、かたく絞った布でふく

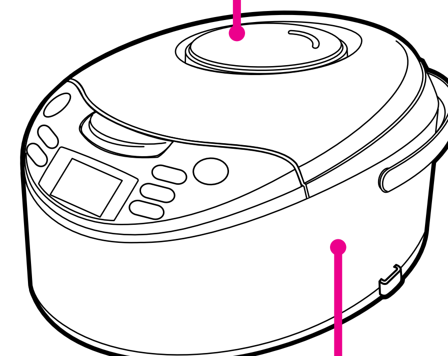


底センサー

かたく絞った布でふきとる
こびりついた汚れは細かいサンドペーパー（400番程度）で軽くみがき、かたく絞った布でふきとる

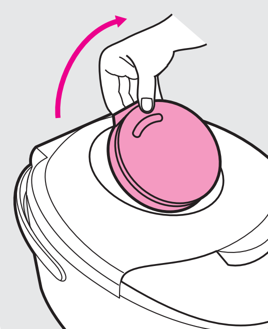
カートリッジ・カートリッジパッキン

スポンジで水洗いし、水気をふきとる（おいしさを保つため、よく洗う）
＊スポンジのナイロン面などの固いもので、こすらない（傷の原因）



■はずしかた

❶引きあげる。

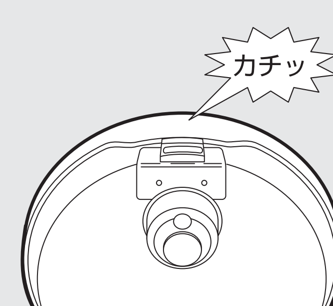


❷フックを押して、カートリッジを開き、カートリッジパッキンをはずす。



■取付けかた

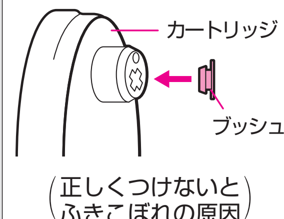
❶カートリッジパッキンをつける。カートリッジをカチッと音がするまで閉める。



❷ブッシュがついていることを確認する。本体に差込む。

ブッシュのつけかた

はずれたとき、図のようにつける。



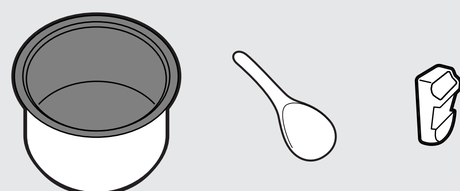
（正しくつけないとふきこぼれの原因）

本体

かたく絞った布でふく

内なべ・しゃもじ・しゃもじ受け

- 冷めてからお手入れする
- 台所用中性洗剤とスポンジで洗い、水洗いする（ナイロン面は使わない）



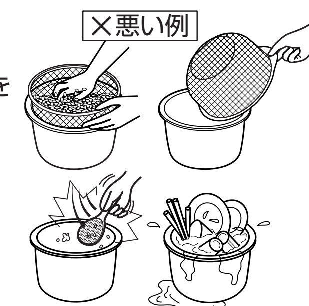
本体のにおいが気になるとき

❶内なべに 1/3 まで水を入れ、ふたを確実に閉める。
❷〔お急ぎ〕を押し、〔炊飯〕を押して沸とうさせる。
❸約 15 分間、沸とうさせた後〔切/つやや か保温〕を押す。
❹冷めたら内なべ、放熱板、カートリッジを取出して洗う。

内なべのフッ素加工を長持ちさせるために

■ご使用により消耗しますので大切にお使いください。

- 内なべの上にザルをのせて、米をといだり水切りをしない。
- 内なべの内側や縁部に、しゃもじをたたきつけたり、こすりつけない。
- 金属製のしゃもじや泡立て器、陶器などのかたいものを使わない。
- 酢は使わない。
- 調味料を使ったらすぐに洗う。
- スプーンや食器類を入れない。
- みがき粉、タワシ類で洗わない。



- 長い間ご使用になると、水分や蒸気により多少色ムラができます。使用面、衛生面には問題がありませんので、安心してご使用ください。
- フッ素がはがれたり（人体に害はありません）、変形した場合は、お買上げの販売店でお買求めください。

ご飯がうまく炊けないとき

	こんなとき	調べるところ
炊飯	●ご飯がやわらかすぎる、かたすぎる	●カートリッジ、ブッシュをつけて炊飯しましたか。➡19ページ ●米(無洗米は無洗米用計量カップを使う)や水の量は正しくはかりましたか。➡8ページ ●内なべを水平にして水加減しましたか。 ●お米の種類、メニューに合った水位目盛で水加減していますか。➡11ページ ●(お米)、(メニュー)を正しく選びましたか。➡10ページ (お急ぎ)、[無洗米]は、かために炊きあがります。 ●お好みに合わせて水の量を加減(半目盛以内)してください。
	●炊きあがりのご飯の中央がくぼんで見える	●IH特有のなべ自体が発熱し、ご飯をつつみ込むようにして炊きあげるため、内なべのまわりのご飯が盛り上がった炊きあがりになる場合があります。異常ではありません。
	●おこげができる	●(お米)、(メニュー)を正しく選びましたか。➡10ページ 次のようなとき、おこげができます。 ・玄米以外のお米を[玄米]で炊飯した。 ・とぎかたが不充分。 ・胚芽米、炊込みの炊飯をした。 ・長時間水にひたした。 ・長時間の予約をした。 ・内なべの外側・本体・底センサーに米粒など異物がついている。 ●[無洗米]や炊飯量によっては、底にこげ色がつくことがありますが、異常ではありません。無洗米は軽くすすぐことをおすすめします。
	●ふきこぼれる	●無洗米を他のメニューで炊飯しませんでしたか。 [無洗米]で炊飯してください。➡10ページ ●カートリッジ、ブッシュを正しくつけていますか。➡19ページ ●内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒など異物がはさまっていませんか。 ●水の量が多すぎませんか。内なべの水位目盛より、水の量が半目盛以上多い場合、ふきこぼれることがあります。➡8ページ ●最大炊飯容量より多く炊飯していませんか。➡裏表紙 ●[おかゆ]を他のメニューで炊飯していませんか。➡10ページ
	●炊込みご飯がよく炊けない	●具と米をかき混ぜていませんか。また、調味料はよく溶かしましたか。 ●具の量がメニュー集より多すぎませんか。➡28ページ ●水の量が少なくありませんか。 ●最大炊飯容量より多く炊飯していませんか。➡裏表紙
	●ご飯に薄い膜ができる	●オブラート状の薄い膜は、米のうまみ成分が溶けて乾燥したものです。

故障かな？と思ったら

修理など依頼する前に取扱説明書をよくお読みの上、次の点をお調べください。

	こんなとき	調べるところ
保温	●ご飯がにおう、黄変する、かたくなる	●保温時間(24時間まで)は守られていますか。 ●ふたは確実に閉めましたか。 ●カートリッジ、ブッシュを正しくつけていますか。➡19ページ ●内なべのふちとふたパッキンの間に、米粒など異物がはさまっていませんか。 ●内なべ、放熱板、カートリッジを毎回お手入れしていますか。 ●しゃもじを入れたまま、冷えたご飯、冷えたご飯のつぎたしなどの保温をしていませんか。 ●とぎかたが不充分ではありませんか。 ●夏場に長時間の予約をしていませんか。 ●放熱板など、本体ににおいがついていませんか。➡18ページ
	●保温中、つゆがつく、つゆが落ちる	●ご飯の乾燥を防ぐためで、異常ではありません。
本体	●炊飯や保温中に音がする	●「ブーン」音は内部の熱を外へ逃がすためのファンの音です。 ●「チリチリ」「ジージー」等の音は、IH特有の通電音によるもので、故障ではありません。 ●「グツグツ」「シュー」等の音は、おいしく炊くために強火で沸騰している音です。
	●ご飯が炊けない ●時間が長くかかる ●予約した時刻に炊けない	●(炊飯)を押し忘れていませんか。 ●時計は合っていますか。➡17ページ ●予約時刻は正しく設定されていますか。(24時間表示) ●最大炊飯容量より多く炊飯していませんか。➡裏表紙 ●炊飯中に停電しませんでしたか。➡17ページ
	●蒸気がもれる	●ふたパッキンに異物が付着していませんか。 ●ふたパッキン、カートリッジパッキンが変形していませんか。 お買上げの販売店で交換してください。(有料)
	●ふたが閉まらない	●上枠に米粒など異物が付着していませんか。
	●上枠につゆが落ちる	●異常ではありません。ふきとってください。
	●電源プラグを差し込んだとき、「パチッ」と火花がでる	●これはIH特有の本体内部の電気部品に充電するための電気が流れるためで、異常ではありません。
	●(炊飯)や(切/つやつや保温)を押して、しばらくするとブザーが鳴る	●本体に内なべが入っていますか。
	●表示部に「A1」などの表示が出る	●故障内容の表示です。 お買上げの販売店にご連絡ください。

※誤って、内なべを入れずに、水や米を本体に入れてしまったときは、お買上げの販売店にご連絡ください。

以上のことをお調べになって、それでも不具合があるときは使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてください。故障の状況と表示部の英数字(A1、A2、E0、E1、E2、E3、E5、E6、E7、E8、F4、F6、F8)を、お買上げの販売店にご連絡ください。

保証とアフターサービス

■保証書

- 保証書は必ず「お買上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店からお受取りください。
- 内容をお読みのあと、大切に保存してください。

保証期間	お買上げ日から１年です

■補修用性能部品の保有期間

- 当社は、このジャー炊飯器の補修用性能部品を製造打切り後６年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

お買上げの販売店かお近くの「三菱電機 修理窓口・ご相談窓口」にご相談ください。

■修理を依頼されるときは

「ご飯がうまく炊けないとき」（20ページ）と「故障かな？と思ったら」（21ページ）にしたがってお調べください。
なお、不具合があるときは、必ず電源プラグを抜いてからお買上げの販売店にご連絡ください

◎保証期間中は

商品と保証書をご持参のうえ、お買上げの販売店に依頼してください。

◎保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

◎修理料金は

技術料＋部品代などで構成されています。

◎修理部品は

部品共用化のため、色等を変更する場合があります。

ご連絡いただきたい内容

1. 品 名（IHジャー炊飯器）
2. 形 名（NJ-　　　　）
3. お買上げ日（　　年　　月　　日）
4. 故障の状況

三菱電機 修理窓口・ご相談窓口のご案内（家電品）

修理・取扱いのご相談は
まずお買上げの販売店へ

転居や贈答品などでお買上げの販売店へご依頼できない場合は

修理のお問合わせは → **修理窓口 へ**

その他のお問合わせは → **ご相談窓口 へ**

修理窓口　電話受付：365日24時間

北海道地区

札　幌 (011) 890-7520 札幌市厚別区大谷地東 2-1-18
旭　川 (0166) 26-5580 旭川市曙1条 8-1-4
北　見 (0157) 25-7045 北見市並木町 500-5
釧　路 (0154) 24-1355 釧路市喜多町 2-25
帯　広 (0155) 35-3111 帯広市西15条南 14-1
苫小牧 (0144) 55-1114 苫小牧市明野新町 2-1-18
小　樽 (0134) 33-3380 小樽市緑 2-28-22
函　館 (0138) 49-0345 函館市西桔梗町 589-57

東北地区

青　森 (017) 773-8381 青森市大字野木字野尻 37-184
弘　前 (0172) 32-6535 弘前市大字青山 4-20-3
八　戸 (0178) 28-8544 八戸市大字長苗代字下亀子谷地 6-8
盛　岡 (019) 637-7454 盛岡市羽場13地割 30-11
水　沢 (0197) 25-4511 水沢市卸町 2-3
仙　台 (022) 238-1773 仙台市若林区大和町2-18-23
気仙沼 (0226) 23-8485 気仙沼市田中前 2-9-2
石　巻 (0225) 95-9111 石巻市門脇字四番谷地 16-268
古　川 (0229) 24-3595 古川市米袋字大窪 25-1
秋　田 (018) 865-4471 秋田市八橋三和町 19-36
横　手 (0182) 32-1785 横手市卸町 3-2
大　館 (0186) 42-2781 大館市餅田 2-5-44
山　形 (023) 624-0018 山形市大野目 2-1-21
鶴　岡 (0235) 24-6161 鶴岡市上畑町 5-4
郡　山 (024) 959-6543 郡山市喜久田町卸 1-76-1
会　津 (0242) 27-4426 会津若松市天寧寺町 3-7
原　町 (0244) 24-2842 原町市桜井町 1-173
いわき (0246) 26-1822 いわき市内郷御台境町鶴巻 75-8

K04B

修理窓口　電話受付：365日24時間

首都圏地区

東京都・神奈川県・千葉県
茨城県・埼玉県・栃木県・群馬県

フロントセンター東京
電話 (03) 3424-1111
FAX (03) 3424-1115
東京都世田谷区池尻 3-10-3

甲信越地区

新　潟 (025) 274-9165 新潟市竹尾卸新町 752-9
長　岡 (0258) 23-3323 長岡市南陽 1-1118-1
上　越 (025) 524-1160 上越市春日山町 3-6-3
長　野 (026) 221-3232 長野市稲葉 904
松　本 (0263) 27-2461 松本市芳川野溝 531
飯　田 (0265) 52-5396 飯田市上郷別府 3367-1
山　梨 (055) 222-2711 甲府市下飯田 1-4-11

東海地区

愛知県・三重県・岐阜県東濃地区

フロントセンター名古屋
電話 (052) 721-0131
FAX (052) 721-7268
名古屋市東区矢田南5-1-14

沼　津 (055) 922-7111 沼津市若葉町 20-1
静　岡 (054) 284-0821 静岡市中原 913
浜　松 (053) 463-8455 浜松市上西町 62-5
岐　阜 (058) 275-0909 岐阜市中鶉 3-24
高　山 (0577) 33-7410 高山市冬頭町 981-5

関西・北陸・中国・四国地区

大阪府・奈良県・和歌山県
兵庫県・京都府・滋賀県
石川県・富山県・福井県・広島県
山口県・島根県・鳥取県・岡山県
香川県・徳島県・高知県・愛媛県

フロントセンター関西
電話 (06) 6454-3901
FAX (06) 6454-3900
大阪市北区大淀中 1-4-13

九州地区

福　岡 (092) 412-5333 福岡市博多区東那珂 3-1-21
北九州 (093) 653-1231 北九州市八幡東区昭和 2-5-25
佐　賀・久留米 (0942) 45-2661 久留米市東合川新町 7-20
唐　津 (0955) 72-1337 唐津市東城内 6-50
長　崎 (095) 843-0622 長崎市大橋町 23-4
佐世保 (0956) 30-7740 佐世保市木原町 155-1
熊　本 (096) 380-0211 熊本市石原町 326-1
八　代 (0965) 33-5173 八代市緑町 13-1
大　分 (097) 558-8803 大分市向原西 1-8-1
宮　崎 (0985) 56-4900 宮崎市大字赤江字飛江田150-1
延　岡 (0982) 21-3540 延岡市惣領町 25-5
鹿児島 (099) 260-2421 鹿児島市卸本町 7-17
沖　縄 (098) 898-3333 宜野湾市大山 7-12-1

ご相談窓口

当社家電品の購入・取扱い方法・その他ご不明な点は

三菱電機お客さま相談センター
〒154-0001 東京都世田谷区池尻 3-10-3
受付時間 365日 24時間

■全国どこからでも おかけいただけるフリーコール
0120-139-365（無料）
いつも サンキュー　365日
■通常電話番号（携帯電話対応）03-3414-9655
■FAX 03-3413-4049

●所在地、電話番号などについては変更になることがありますので、あらかじめご了承願います。

K04B

おいしいご飯を食べたい！

昔からおいしいご飯の炊き方を表現するために、言い伝えられてきた言葉に、「はじめチョロチョロ、中パッパ、ブツブツ言うころ火を引いて、赤子泣いてもふたとるな」があります。
これは、「はじめはゆっくり加熱して、次に強火。水が無くなりブツブツ言う頃に加熱をやめ、ふたを開けずに充分蒸らす」という意味。母から子へと伝えられて来たおいしいご飯の炊きかたも、いまではジャー炊飯器のマイコンに記憶され、このＩＨジャー炊飯器にもしっかりと伝えられています。
そんな炊飯器を使っても、よりおいしいご飯を食べるためのいくつかのポイントがあります。

1 自分に合ったお米を、１～２ヶ月で使いきる量で買う

- 米袋に表示された、品種、産地、収穫年度、精米年月をチェック。好みの品種で、精米年月の新しいものを選び、精米されてから夏は１ヶ月、夏以外でも２ヶ月以内に使いきるようにしましょう。
- 購入したお米は長期間保存すると、質が低下します。保管は風通しのよい、涼しい場所にしましょう。

2 お米は付属のカップで正確に計る

- 付属の計量カップはすりきり１カップが約180mL(１合)。一般の料理に使われる計量カップ(200mL)とは違います。必ず、付属の計量カップで正確に計りましょう。(無洗米は無洗米用計量カップを使います。)

3 お米をよくとぐ（無洗米は軽くすすぐことをおすすめします。）

- 必ず水でとぎます。最初はたっぷりの水でさっとかき混ぜ、すぐ水を捨てます。次に米と米をこするように、「といでは水を入れてすぐ」を水のにごりがなくなるまで繰り返します。水が透明になったら、ザルに上げて30分おいて炊くのがベターですが、洗ってすぐ炊いても、ＩＨジャー炊飯器なら上手に炊けます。

4 水加減を正確にする

- 内なべを水平にし、メニューに合った水位目盛線のお米のカップ数に合わせます。水位目盛は目安です。お米の種類やお好みによって、水加減を半目盛まで調整できます。
- また、お湯(50℃以上)を入れてはダメ。お米にきちんと吸水されず、芯のあるべちゃっとしたご飯になってしまいます。

5 炊飯器は平らな場所に置き、なべ底の汚れや水分を拭いて内なべをセット

- 炊きムラをなくすためにも、炊飯器は平らな場所に置いてください。
- また、内なべを本体にセットするとき、なべ底の汚れや水分は必ず拭き取ります。本体に内蔵されているセンサーが正確に働くようにするためです。

6 炊き上がったら、ご飯をほぐす

- 炊き上がったら、約15分以内にご飯をほぐします。底からすくい上げるように全体をほぐし、余分な水分を逃がします。そのままにしておくと、べたつきの原因になります。
- また、放熱板に付いている水滴も、拭き取っておきましょう。

7 保温の場合、中央に寄せる

- パサつきを押さえるために、ご飯は中央に寄せて保温します。
- それでも、長時間保温すると、パサついたり、ふやけたりすることがあるので、早めに食べきりましょう。

8 少ない量の保温はさける

- やはり、ご飯は炊きたてがおいしいもの。特に少量のときは、保温はせずに冷凍にして、電子レンジなどであたため直すとおいしく食べられます。



白米

豚肉ご飯

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆１人分約342kcal



材料（４人分）
炊きたてのご飯…茶碗４杯分
豚薄切り肉……100g
A｛酒……小さじ２／コショウ……少々｝
キクラゲ……６枚
ザーサイ……40g
しょうがみじん切り…大さじ１
B｛しょうゆ……大さじ２／酒……大さじ１／砂糖……小さじ２｝
せり……少々
ごま油……大さじ２

❶豚肉は細く切ってＡをまぶす。
❷キクラゲは水で戻し、石づきをとってせん切りにする。
❸ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いてせん切りにし、水気を切る。
❹フライパンにごま油大さじ２を熱し、しょうがのみじん切り、❶❷❸の順に加えて炒め、Ｂで調味する。
❺炊きたてのご飯に❹を加え、２～３分蒸らして器に盛り、せりを小さくちぎって散らす。



なめたけご飯

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆１人分約208kcal

材料（４人分）
炊きたてのご飯……茶碗４杯分
市販のなめたけ佃煮……100g
みょうが（なければゆず）……３個

❶みょうがは小口切りにして、さっと熱湯をくぐらせ、氷水に取って水気を切る。
❷炊きたてのご飯になめたけ佃煮を加えて混ぜ、みょうがを散らしてざっと混ぜる。



かに雑炊

メニュー　◆ふつう　カロリー　◆１人分約221kcal

材料（４人分）
冷やご飯……400g
昆布のだし汁……800mL
しいたけ……４個
本しめじ……１パック
かにの爪……８本
卵……２個
塩……適量
しょうゆ……適量
あさつき……適量

❶しいたけは石づきを取って細切り、しめじは石づきを取って小房にほぐす。
❷ご飯をざるにあげ、水で洗ってぬめりを取る。
なべに昆布のだし汁を入れて煮立たせ、しめじ、しいたけを入れて火を通す。
❸ご飯を加え一煮立ちしたところへ、かにの爪を加える。塩としょうゆで味をととのえる。
❹溶き卵をゆっくりと回し入れ、卵に火が通ったら器に盛り、あさつきを散らす。

玄米ご飯

玄米の炊飯容量
1.0Lタイプ　3カップ(炊込みは2カップ)まで
1.8Lタイプ　6カップ(炊込みは4カップ)まで

メニュー　◆ふつう	カロリー　◆1人分約172kcal

材料（4人分）
玄米 ……………………3カップ

❶玄米は軽く洗い、ざるにあげる。
❷内なべに❶を入れ、水位目盛「玄米」の「3」に水加減する。
❸ お米 玄米 を選び、 メニュー ふつう で炊く。
❹炊きあがったら、全体をよくほぐす。

※5分づきより玄米に近いものは、 お米 玄米 で、水位目盛「玄米」を使います。
白米に近いものは、 お米 白米 で、水位目盛「白米」を使います。



玄米あずきご飯

メニュー　◆炊込み	カロリー　◆1人分約381kcal

材料
玄米 ……………………2カップ
あずき ……………………40g
水 ……………………100mL

❶あずきは軽く洗う。
❷玄米は軽く洗い、ざるにあげる。
❸内なべに❷を入れ、水位目盛「玄米」の「2」に水加減して、あずきをのせる。
❹材料の水を加える。
❺ お米 玄米 を選び、 メニュー 炊込み で炊く。
❻炊きあがったら、全体をよくほぐす。



麦とろ

メニュー　◆やわらか	カロリー　◆1人分約417kcal

材料（4人分）
胚芽米 ……………2カップ
麦 ……………1カップ
大和いも ……………200g
だし汁 ……………200mL
薄口しょうゆ ……大さじ3
みりん ……………大さじ2
酢水 ……………適量
青のり ……………適量

❶胚芽米と麦を混ぜて軽く洗い、ざるにあげる。
❷内なべに❶を入れ、水位目盛「白米」の「3」より少し多めに入れ、 お米 白米 、 メニュー やわらか で炊く。
❸大和いもは酢水につけながら皮をむき、すりおろす。
❹❸をすりこぎでよくすり、だし汁、薄口しょうゆ、みりんをあわせたもので好みに合わせてのばす。
❺炊きあがったら、全体をほぐして器に盛り、❹をかけ、青のりをふる。

◆すしめし作りのコツ
- 酢……………上質の醸造米酢を使うといっそうおいしく仕上がります。
- だし…………関東式は水と少量の酒で炊きあげます。
  関西式は昆布だしで炊きあげます。
- 合わせ酢……まぐろなど刺身を使うものは甘さを抑えて下記のすしめしより砂糖を少なめにします。
- 合わせ酢を混ぜるとき
  - ・ご飯が熱いうちに混ぜます。味がしみこみやすくなります。
  - ・うちわであおいで急激にさますとつやがよくなります。
  - ・ご飯は粘りを出さないよう、しゃもじをたてて切るように混ぜます。

手巻きずし

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆すし飯のみ1人分約429kcal

材料（4人分）
米 ……………3カップ
酒 ……………大さじ1
合わせ酢
　米酢 ……………大さじ4
　砂糖 ……………大さじ2
　塩 ……………小さじ1
のり ……………適量
刺身、卵焼き、納豆など ……………適量
青じそ、わさび ……………適量

❶米をよくとぎ、ざるに上げる。
❷内なべに米と酒を入れ、水位目盛「すし」の「3」まで水を入れてかき混ぜ、 メニュー ふつう で炊く。
❸すしおけは酢水を含ませたふきんでふき、炊きあがったご飯を一気にすしおけにあける。
❹うちわで湯気をとばしながらご飯をほぐし、すぐに合わせ酢をかけて練らないように混ぜる。



ひなちらし

メニュー　◆ふつう
カロリー　◆1人分約598kcal

材料（4人分）
すし飯 ……………米3カップ分
干ししいたけの甘煮
　干ししいたけ ……………4枚
　A { 砂糖 ……………大さじ2
　　しょうゆ ……………大さじ1½
かんぴょうの甘煮
　乾燥かんぴょう ……………20g
　塩 ……………適量
　B { 砂糖 ……………大さじ2
　　しょうゆ ……………大さじ1½
菜の花のおひたし
　菜の花 ……………80g
　C { だし汁 ……………大さじ2
　　しょうゆ ……………小さじ1
塩鮭 ……………2切れ
錦糸卵
　卵 ……………2個
　塩 ……………小さじ½
　片栗粉 ……………大さじ1
　水 ……………大さじ1½
　サラダ油 ……………適量
白ごま ……………大さじ2
イクラ ……………大さじ4

❶すし飯を作る。➡上記「手巻きずし」
❷干ししいたけはぬるま湯につけてもどし、細切りにしてなべに入れ、ひたひたにもどし汁を加えたあと、Aを加え、汁気がなくなるまでゆっくりと煮含める。
❸かんぴょうは洗って塩でもみ洗いし、塩気を洗い流し、かぶるくらいの水とBとともになべに入れ、汁気がなくなるまで煮る。煮上がったらあらく刻む。
❹菜の花は、色よく塩ゆでして水にとる。
水気をかたくしぼって1.5㎝長さに切り、Cに5分ほどつけ込み、ざるに上げて汁気をきる。
❺塩鮭はアルミホイルに包んで焼き、骨と皮を取り除いて身はあらくほぐし、皮は細切りにする。
❻卵は水でといた片栗粉と塩を加えてまぜる。これを、薄くサラダ油を引いたフライパンで2～3枚の薄焼き卵にし、冷めてから4～5㎝長さの細切りにして錦糸卵を作る。
❼すし飯に白ごまを混ぜ入れ、さらに、❷❸を混ぜ入れて器に盛る。❹❺❻とイクラを飾る。



炊込みご飯のコツ

・下記のポイントを押さえると、炊き上がりがよりおいしくなります。

炊込みの炊飯容量
1.0Lタイプ3カップ(玄米は2カップ)まで
1.8Lタイプ6カップ(玄米は4カップ)まで

1. 水はボウルにくんで、一気に加える

●最初の水はよく吸収されるので、ぬかのにおいを吸わせないよう、手早く水を変えるのがコツ。
そのとき、ボウルなど別の容器に水をくんでおき、一気に加えさっとかき混ぜ、素早く水を捨てます。

2. とぐときは指を立てて、手早く（無洗米は軽くすすぐことをおすすめします。）

●「とぐ➡くんだ水を入れる➡さっとかき混ぜ水を捨てる」を、水のにごりがなくなるまで繰り返します。
とぐときは、指を立てて手早く混ぜるようにとぎます。とぎ始めてから３分ほどで終らせるのがベスト。

3. 水加減をする前に、水気を完全に切る

●といだ米はザル等にあげて、水気を完全にきります。

4. 具は米の上にのせて炊込む

●水加減をするときに調味料を加える場合は、加えたあとよく混ぜます。
●そのあと、具を米の上に均等にのせ、そのまま炊飯します。具を米と混ぜると上手に炊けない場合があります。
また、具の量が、メニュー集より多いと上手く炊けないことがあります。
●調味料や具を入れたまま長時間おかない。また予約炊飯もしないでください。
（炊込みでは かんたん予約 は使えません）

5. 蒸らすとき、具を加える場合は手早く

●具は、色を生かしたいものや前もって煮ておくものなどは、炊飯終了ブザーが鳴ったら加えます。
できるだけ手早く均等にのせ、すぐふたをして10分間追加で蒸らします。

6. 炊きあがったらふんわり混ぜる

●炊きあがったら、保温を切って、約15分以内にほぐして余分な水分を飛ばします。
このとき、まずご飯の周りにグルリとしゃもじを差し入れ、ご飯の上下が入れ替わるようにふんわりと軽く、よくかき混ぜます。

炊込みご飯が残ったら

１食分ずつラップで包んで冷凍庫へ。
電子レンジであたため直したり、なべに水と一緒にいれ、火にかけて雑炊にしても。

五目(かやく)ご飯

メニュー ◆炊込み	カロリー ◆1人分約483kcal

材料（4人分）

米………3カップ
鶏むね肉………50g
にんじん…中½本(約50g)
油揚げ………1枚
たけのこの水煮………30g
干ししいたけ………3枚
A｛薄口しょうゆ…大さじ2
　みりん………大さじ1
　酒………大さじ1
　塩………小さじ1
　だしの素………適量
干ししいたけのもどし汁

❶にんじんは皮をむき、油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
干ししいたけは約500mLの水でもどして石づきをとる。
鶏肉、たけのことともにそれぞれを細切りにする。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米を入れ水位目盛「白米」の「3」まで干ししいたけのもどし汁をいれた後、Aを入れて混ぜる。
❹❶の具をのせて メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら全体をよくほぐす。



たけのこご飯

メニュー ◆炊込み	カロリー ◆1人分約439kcal

材料（4人分）

米………3カップ
ゆでたけのこ………200g
A｛だしの素………適量
　酒………大さじ3
　しょうゆ………大さじ2
　塩………小さじ½
木の芽………適量

❶たけのこは穂先を切り分け、たて半分に切る。残りの部分は薄いいちょう切りにする。
❷米をよくとぎ、ざるにあげる。
❸内なべに米とAを入れて、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
❹❶を均一にのせ、メニュー 炊込み で炊く。
❺炊きあがったら全体をよくほぐし、器に盛って木の芽を散らす。



えびときのこのピラフ風

メニュー ◆炊込み	カロリー ◆1人分約593kcal

材料（4人分）

米………3カップ
えび………20尾
しめじ………1パック
生しいたけ………4枚
マッシュルーム………4個
玉ねぎ………½個(約100g)
にんにく………1片
レモンの絞り汁………少々
オリーブ油………大さじ3
白ワイン………大さじ2
塩………適量
こしょう………少々
固形スープの素………½個
パセリのみじん切り………少々

❶えびは皮をむき、竹串で背わたを取り除く。
しめじは石づきをとってほぐす。しいたけは石づきをとって2～4つに切る。
❷マッシュルームは石づきをとって半分に切り、レモンの絞り汁をかける。
玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
❸フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんにくを入れて中火で炒める。香りがたったらしめじ、しいたけ、マッシュルームを加えて炒める。
❹えびを加えて白ワイン、塩、こしょうを加えて調味し、冷ます。
❺米をよくといで、ざるにあげる。
❻内なべに米を入れ、塩小さじ１、固形スープの素をくずして加え、水位目盛「白米」の「3」に水加減し、混ぜる。
❼❹を上にのせ、メニュー 炊込み で炊く。
❽炊きあがったら全体をさっくりと混ぜて器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



〈おこわの炊飯容量〉
1.0Lタイプ　4カップまで
1.8Lタイプ　6カップまで



赤飯

メニュー ◆ふつう	カロリー ◆1人分約434kcal

材料（4人分）
もち米……3カップ　黒いりごま……少々
ささげ……1/4カップ(約30g)　塩……少々

❶ささげはたっぷりの水でゆで、沸騰したらいったん湯を捨てる。
❷再びたっぷりの水を入れ、沸騰したら弱火にして、やや硬めにゆでる。ささげと煮汁は分けて冷す。
❸もち米をよくとぎ、ざるにあげる。
❹内なべに米を入れ、ささげのゆで汁を入れ、水位目盛「おこわ」の「3」に水加減する。
❺❷のささげをのせて1時間おき、お米 白米、メニュー ふつうで炊く。
❻炊きあがったら、全体をほぐして器に盛り、お好みで黒いりごまと塩をふる。



海の幸おこわ

メニュー ◆ふつう	カロリー ◆1人分約586kcal

材料（4人分）
もち米……2カップ
米……1カップ
A｛固形スープ(チキン)の素……1個、塩……小さじ1、こしょう……少々｝
大正エビ……中12尾
いか……1パイ
ブロッコリー……小100g
B｛酒……大さじ2、塩……小さじ1/3、こしょう……少々｝
あさり(からつき)……300g
塩……小さじ1/4
にんにく……1片
万能ねぎ……10本
サラダ油……大さじ2

❶もち米と米はといでざるにあげ、内なべに入れて水位目盛「おこわ」の「3」まで水を入れて1時間おく。Aを加えて混ぜ お米 白米、メニュー ふつうで炊く。
❷えびは殻をむき、背わたを取り除く。いかの胴は皮をむいて1㎝幅の輪切りにし、足は2本ずつに切り分ける。えびといかをボウルに入れてBをふり、混ぜる。
❸あさりは砂出しをして、きれいに洗う。
❹ブロッコリーは小さめの子房に分け、塩小さじ1/4をまぶす。にんにくはつぶし、万能ねぎは小口切りにする。
❺なべにサラダ油と❹のにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらにんにくは取り出す。❸を入れて強火で炒め、フタをする。殻が開いたら、すぐに❹のブロッコリーを加えて炒め、❷を入れて手早く炒める。
❻ご飯が炊きあがったら、❺をのせてさらに10分蒸らす。全体を混ぜ、器に盛ってねぎを散らす。

〈おかゆの炊飯容量〉
1.0Lタイプ　1カップまで
（具を入れるとき、0.5カップまで）
1.8Lタイプ　1.5カップまで
（具を入れるとき、1カップまで）

白がゆ

メニュー ◆おかゆ
カロリー ◆1人分約134kcal

材料（4人分）
米……1カップ

❶米をよくとぎ、ざるにあげる。
❷内なべに米を入れ、水位目盛「おかゆ」の「1」に水加減する。
❸メニュー おかゆで炊く。
❹炊きあがったら、温めた器に盛る。



トッピングアラカルト

ひき肉と漬物

カロリー ◆1人分約101kcal

材料（4人分）
豚ひき肉……100g
サラダ油……大さじ1
漬物(しば漬けなど)……50g
酒……適量
しょうゆ……適量
七味唐辛子……適量

❶漬物は粗く刻んでおく。
❷熱したフライパンにサラダ油をひき、ひき肉を炒める。
❸ひき肉がパラパラになったら、❶と酒、しょうゆを加えて炒め、七味唐辛子をふる。

梅おろし

カロリー ◆1人分約8kcal

材料（4人分）
梅干し……1個
大根おろし……150g
しょうゆ……少々

❶梅干しは種を取って細かくちぎる。
❷大根をおろし❶と混ぜて、しょうゆで味を調える。

めんたい豆腐

カロリー ◆1人分約45kcal

材料（4人分）
辛子明太子……1腹
木綿豆腐……1/3丁
酒……大さじ1/3
しょうゆ……小さじ1

❶辛子明太子1腹は、薄皮に縦に切れ目を入れ、中身をしごき出す。
❷豆腐はほぐし、酒とともになべで煎り付ける。
❸❷に❶としょうゆを加えて軽く煎る。

仕様

形名		NJ-GM10	NJ-GM18
電源		交流 100V 50-60Hz	
消費電力（W）		1015	1220
炊飯容量（最小〜最大）（L）	白米・無洗米・胚芽米・発芽玄米	0.18〜1.0 （1〜5.5合）	0.18〜1.8 （1〜10合）
	玄米	0.18〜0.54（1〜3合）	0.18〜1.08（1〜6合）
	炊込み（白米・無洗米）	0.18〜0.54（1〜3合）	0.36〜1.08（2〜6合）
	炊込み（玄米）	0.18〜0.36（1〜2合）	0.36〜0.72（2〜4合）
	おこわ	0.36〜0.72（2〜4合）	0.36〜1.08（2〜6合）
	すし	0.36〜1.0 （2〜5.5合）	0.54〜1.8 （3〜10合）
	おかゆ	0.09〜0.18（0.5〜1合）	0.09〜0.27（0.5〜1.5合）
	お急ぎ	上記最大容量の60％まで	
コードの長さ（m）		1.0（自動コードリール）	
外形寸法／幅×奥行×高さ（㎜）		255×338×199	281×368×233
質量（kg）		4.1	5.0
最大炊飯量		1.0L	1.8L
区分名		B	D
蒸発水量		43.3g	72.8g
年間消費電力量		100.4kWh／年	164.7kWh／年
1回当たりの炊飯時消費電力量		174.9Wh	248.6Wh
1時間当たりの保温時消費電力量		24.3Wh	31.0Wh
1時間当たりのタイマー予約時消費電力量		0.9Wh	0.9Wh
1時間当たりの待機時消費電力量		0.8Wh	0.8Wh

- 1回当たりの炊飯時消費電力量は、お米 白米、メニュー ふつう での電力量です。
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用コース、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでもめやすとしてご覧ください。
- 年間消費電力量は、省エネ法・特定器機「電気ジャー炊飯器」測定法による数値です。区分名も同法に基づいています。
- 蒸発水量は1回当たりの炊飯時に炊飯機器体外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。
- 外観、仕様などを予告なく変更する場合があります。
- この商品は日本国内専用で、外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
  This appliance is designed for use in Japan only and cannot be used in any other country.
  No servicing is available outside of Japan.

愛情点検



★長年ご使用のジャー炊飯器の点検を！

熱、湿気、ホコリなどの影響や、使用の度合いにより部品が劣化し、故障したり、ときには安全性を損なって事故につながることもあります。

このような症状はありませんか		ご使用中止	
	●電源コードやプラグが異常に熱い。 ●コゲくさい臭いがする。 ●製品に触れるとビリビリと電気を感じる。 ●自動的に切れないときがある。 ●冷却ファンが回らなくなった。 ●その他の異常・故障がある。		故障や事故防止のため電源プラグを抜いてから、必ず販売店にご相談ください。


三菱電機株式会社

三菱電機ホーム機器株式会社
〒369-1295 埼玉県深谷市小前田1728－1

MITSUBISHI
NJ-GM

ZT933Z654H03 ＊